

## **Vejez en tiempos de aislamiento por la COVID-19 en Cuba**

### **Old age in times of isolation by COVID-19 in Cuba**

Antonio Belaunde Clausell<sup>1\*</sup> <http://orcid.org/0000-0002-5602-0188>

Nairobis Torres Ojeda<sup>1</sup> <http://orcid.org/0000-0001-5979-1933>

Guido Emilio Lluís Ramos<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0003-4938-241X>

<sup>1</sup>Hospital Militar Central “Dr. Carlos J. Finlay”. La Habana, Cuba.

\*Autor para la correspondencia. Correo electrónico: [hfinlay32@infomed.sld.cu](mailto:hfinlay32@infomed.sld.cu)

Estimado Editor:

Un porcentaje significativo de los adultos mayores es vulnerable a padecer efectos adversos para la salud, es decir, son frágiles (42 %)<sup>(1)</sup>. En la actualidad, el 19 % de la población cubana clasifica como adulto mayor. Se prevé que en el 2025 sea el 26 % y para el 2050, más del 30 %.<sup>(2,3)</sup>

Sobre este escenario, se identifica por primera vez en diciembre de 2019, la COVID-19, causada por el SARS-CoV-2, en la ciudad de Wuhan, República Popular China.<sup>(4)</sup> Se conoce que la vía de transmisión de esta nueva enfermedad, es respiratoria y la exposición ocurre en aproximadamente dentro de 1,83 m de distancia.<sup>(5)</sup> Esta es la razón por la que el aislamiento social es una de las medidas preventivas más importante para evitar el contagio.

Asumir el nuevo escenario es un ejercicio verdaderamente complejo para la mayor parte de los ancianos, quienes han tenido que acostumbrarse de manera urgente e inesperada, a un confinamiento sin fecha límite. Esta medida tiene consecuencias, que se pueden contrarrestar con otras, que eviten la disminución de la movilidad física de los ancianos y sus efectos. Esta disminución forma parte de instrumentos o criterios, para el diagnóstico del estado de fragilidad y la discapacidad para las actividades instrumentadas de la vida diaria. Repercute en el diagnóstico o el tratamiento de diversas

---

<http://scielo.sld.cu>

<http://www.revmedmilitar.sld.cu>

---

enfermedades como el Parkinson, demencias, temblor esencial, depresión mayor y otras.<sup>(6)</sup> Se asocia de una manera estadísticamente significativa a depresión, incontinencia, polifarmacia, artropatías, caídas, obesidad y mala autopercepción de salud, lo cual se traduce en un aumento de la comorbilidad y la mortalidad.<sup>(6)</sup>

La situación creada por la pandemia, puede acarrear nuevos problemas, desde el ámbito social para este grupo poblacional: dificultad para la obtención de alimentos y medicamentos; disminución de las opciones de entretenimiento y pérdida de la imagen de grupo aportador.<sup>(6)</sup>

Desde la óptica psicológica, se pueden experimentar una amplia variedad de alteraciones, tales como sentimientos de soledad y depresión, que representan la punta del iceberg para la aparición de trastornos psicoafectivos más graves.<sup>(7)</sup> La reducción de la estimulación cognitiva, que viene de la socialización y la interacción con el mundo en general, puede empeorar los síntomas afectivos, cognitivos y conductuales de la demencia. Un largo encierro puede llegar a provocar desorientación e incluso delirio.<sup>(8)</sup>

En situaciones de aislamiento, afloran signos de autoabandono, apatía, que muchas veces conllevan a limitar la higiene personal, comer y limpiar el hogar, muestra de desmotivación y depresión. También la preocupación excesiva por todo lo que sucede, el estar hiperalerta, es una manifestación de ansiedad, que en estos momentos la familia debe tener en cuenta.<sup>(8)</sup> La falta de ejercicios puede conducir al desacondicionamiento, con debilidad y posteriormente caídas.<sup>(9)</sup>

Otra arista en este tema lo constituye el cuidador. Ese familiar que atiende al paciente en casa, enfrenta los problemas cotidianos y sus necesidades crecientes; está también sufriendo del aislamiento. Esto significa que el estrés emocional y físico al que está sometido habitualmente, ahora se dispara. La labor de cuidar se ha convertido en una tarea heroica.<sup>(10)</sup>

Los esfuerzos en la atención del adulto mayor, para contrarrestar la disminución de la movilidad o la inmovilidad y otras consecuencias del aislamiento deben ir encaminados a:

---

<http://scielo.sld.cu>

<http://www.revmedmilitar.sld.cu>

- Tratar con respeto y cariño.
- Promover la autonomía, no complacer realizando tareas que habitualmente domina.
- Cambiar las rutinas prepandemia.
- Cuidarlos, mediante el cumplimiento por parte de toda la familia, de las medidas dictadas por el Ministerio de Salud Pública y gobierno.
- Idear nuevas actividades físicas e intelectuales que se puedan ejecutar desde la casa.
- Fomentar el uso de las nuevas tecnologías para mantener el contacto con familiares y amigos.
- Realizar entrenamiento cognitivo mediante el uso de juegos de palabras y de mesa, como: ajedrez, dama y dominó.
- Facilitar el acceso a alimentos, aseo y medicamentos mediante mensajeros.
- Mantener una vigilancia sistemática por parte del personal de la atención primaria de salud y las organizaciones de masas.
- Brindar atención y cuidados a los cuidadores.

Los ancianos viven hoy un aislamiento físico y social. Aunque el gobierno se ocupe de la atención a los mayores, que no les falte nada, en el seno familiar y comunitario queda por hacer. Poner en práctica estos consejos permitirá preservar la funcionalidad de los ancianos una vez derrotada esta dura realidad.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Belaunde Clausell A, Lluís Ramos GE. Valoración geriátrica desde la atención hospitalaria. Revista cubana de medicina militar. 2020[acceso: 20/08/2020]; 49(2):434-7. Disponible en:

<http://www.revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/513/444>

<http://scielo.sld.cu>

<http://www.revmedmilitar.sld.cu>

- 
2. Ministerio de Salud Pública. Anuario Estadístico de Salud 2019. La Habana: Dirección de Registros Médicos y Estadísticas de Salud 20; 2020. [acceso:14/09/2020]. Disponible en: [https://files.sld.cu/bvscuba/files/2020/05/Anuario-Electr%  
c3%b3nico-Espa%  
c3%b1ol-2019-ed-2020.pdf](https://files.sld.cu/bvscuba/files/2020/05/Anuario-Electr%c3%b3nico-Espa%c3%b1ol-2019-ed-2020.pdf)
  3. Creagh Peña M, García Ones D, Valdés Cruz R. Envejecimiento poblacional como reto de la ciencia, la técnica y la sociedad. Revista habanera de ciencias médicas. 2015[acceso: 20/08/2020]; 14(6): [aprox. 9 p.]. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-519X2015000600017](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2015000600017)
  4. Lu H, Stratton CW, Tang YW. Outbreak of pneumonia of unknown etiology in Wuhan, China: the mystery and the miracle. J Med Virol. 2020[acceso: 20/08/2020]; 92:401–402. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31950516/>
  5. Dávila Cabrera SF, Martínez Clavel LL, Hernández Román MA. COVID-19. Visión del anestesiólogo. Revista cubana de cardiología y cirugía cardiovascular. 2020[acceso: 20/08/2020]; 26(1): [aprox. 5 p.]. Disponible en: <http://www.revcardiologia.sld.cu/index.php/revcardiologia/article/view/953/pdf>
  6. Chávez-Negrín L. El envejecimiento demográfico y sus impactos: Un proceso de significación estratégica para la sociedad cubana. Anales de la Academia de Ciencias de Cuba. 2018 [acceso: 14/08/2020]; 7(3): [aprox. 16 p.]. Disponible en: <http://www.revistaccuba.cu/index.php/revacc/article/view/353>
  7. Steinman MA, Perry L, Perissinotto CM. Meeting the Care Needs of Older Adults Isolated at Home During the COVID-19 Pandemic. JAMA Internal Medicine. 2020[acceso: 20/08/2020];180(6):819-20. Disponible en: <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/2764748>
  8. Ugalde Pérez M, Jiménez Landín Y. Salud mental y adultos mayores en tiempos de COVID-19. La Habana: Sociedad Cubana de psicología de la Salud; 2020 [actualizada 1/06/2020; acceso: 14/08/2020]. Disponible en: <https://instituciones.sld.cu/psicologiadelasalud/salud-mental-y-adultos-mayores-en-tiempos-de-covid-19/>

---

<http://scielo.sld.cu>

<http://www.revmedmilitar.sld.cu>

9. Giménez Rodríguez S. COVID-19 y personas mayores: ¿puede influir el aislamiento social en la enfermedad? [sede Web]. Estados Unidos: The Conversation.com; 2020 [actualizada 18/05/2020; acceso: 09/08/2020]. Disponible en: <https://theconversation.com/covid-19-y-personas-mayores-puede-influir-el-aislamiento-social-en-la-enfermedad-137517>
10. Martín J. La cuarentena está siendo especialmente difícil en pacientes con un grado avanzado de demencia. [sede Web]. Madrid: RTVE.com; 2020 [actualizada 18/03/2020; acceso: 09/08/2020]. Disponible en: <https://www.rtve.es/noticias/20200318/confinamiento-para-enfermo-alzheimer-trastorno-mental-teneis-encerrada/2010344.shtml>

---

<http://scielo.sld.cu>

<http://www.revmedmilitar.sld.cu>